

## Массажные коврики в детском саду и дома

Для профилактики и в комплексном лечении плоскостопия массажные коврики подходят идеально. Многие авторы сходятся во мнении, что с приходом цивилизации частота возникновения плоскостопия у детей увеличилась. Это связывают с ранним ношением обуви, а также с хождением, пусть и босиком, но по ровным поверхностям. Действительно, деревенские детки раньше постоянно ходили босиком по земле, что, во-первых, способствовало формированию сводов стопы и нормальному тону мышц стопы, а во-вторых – являлось прекрасной закаляющей процедурой. Сегодня дети очень редко ходят босиком по земле. Для предотвращения развития плоскостопия, поверхность, по которой мы ходим босиком, должна быть неровной. Лучше всего – земля, песок или прибрежная галька. Применение массажных ковриков для профилактики плоскостопия даже лучше природных помощников. Наши массажные коврики имеют несколько видов рифленой поверхности, а, следовательно, отличаются степенью воздействия на стопы ребенка. Занятия в детском саду проходят интересно и результативно, потому что ребятам представляется возможность регулярно ходить, бегать или делать упражнения по таким «дорожкам здоровья» Они обеспечивают глубокий терапевтический эффект и незабываемое удовольствие, великолепный массаж стоп, профилактика различных заболеваний и хорошее настроение. На стопах и ладонях человека расположены рефлексогенные зоны, связанные практически со всеми внутренними органами. Раздражение этих зон оказывает нормализующее воздействие на все функции организма. Массажный коврик – гениальное изобретение. Массируя стопу, мы оказываем оздоравливающее воздействие на внутренние органы. Именно поэтому медики рекомендуют чаще ходить босиком. Массажный коврик чудесным образом имитирует морской берег. Благодаря рифленой поверхности, коврик обеспечивает массаж стоп, способствует укреплению голеностопного сустава и предотвращает появление и развитие плоскостопия у детей. Возникает приятное ощущение легкости. Что надо знать, если у вашего ребёнка обнаружилось плоскостопие? Следует обязательно проконсультироваться с врачом – ортопедом. При плоскостопии свод стопы недостаточно прочен и не образует правильного изгиба. В результате, когда ребёнок стоит, вся поверхность стопы прилегает к полу. Врачи выделяют период от рождения до 4 лет, когда у всех детей отмечается «физиологическое плоскостопие», которое к 5 годам должно пройти. Если вашему ребёнку 5,5 лет, а стопа всё ещё плоская, можно говорить об истинном плоскостопии. Важно: как можно раньше начать профилактику дефектов и коррекцию имеющихся у детей нарушений. Плоскостопие у детей в большинстве случаев излечимо! Но следует помнить, что лечить всегда труднее, чем предупредить развитие патологического процесса.

